9.029 Kuracie stehná na kyslej kapuste
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná s k.	12,00	12,00	15,00	15,00	17,50	17,50	22,50	22,50
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
rasca mletá	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
paprika červená mletá	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
smotana kyslá	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00
kapusta kyslá b.n.	6,00	6,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
hmotnosť porcie v g	142		195		220		270	
hmotnosť mäsa v g	72		90		105		135	
hmotnosť šťavy v g	70		105		115		135	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie stehná umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, osolíme, posypeme rascou a mletou červenou paprikou. Pekáč vymastíme olejom, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, pokrájanú kyslú kapustu a podľa potreby podlejeme vodou. Na kapustu poukladáme upravené kuracie stehná, polejeme smotanou a pomaly pečieme do zlatista.
Prílohy: varené zemiaky

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	716	172	25,13	6,0	1,8	3,2	1,4	51,8	3,7	0,008	0,1	0,3	20,0	5,2
B	934	224	31,50	8,3	2,8	4,4	1,9	68,8	4,6	0,011	0,2	0,3	26,8	6,5
C	1113	267	36,72	10,5	3,7	4,9	2,2	78,3	5,4	0,012	0,2	0,4	30,0	7,6
D	142	342	47,0	13,7	4,9	5,8	2,4	92,3	6,8	0,01	0,2	0,5	33,5	9,7

	3		4							5			